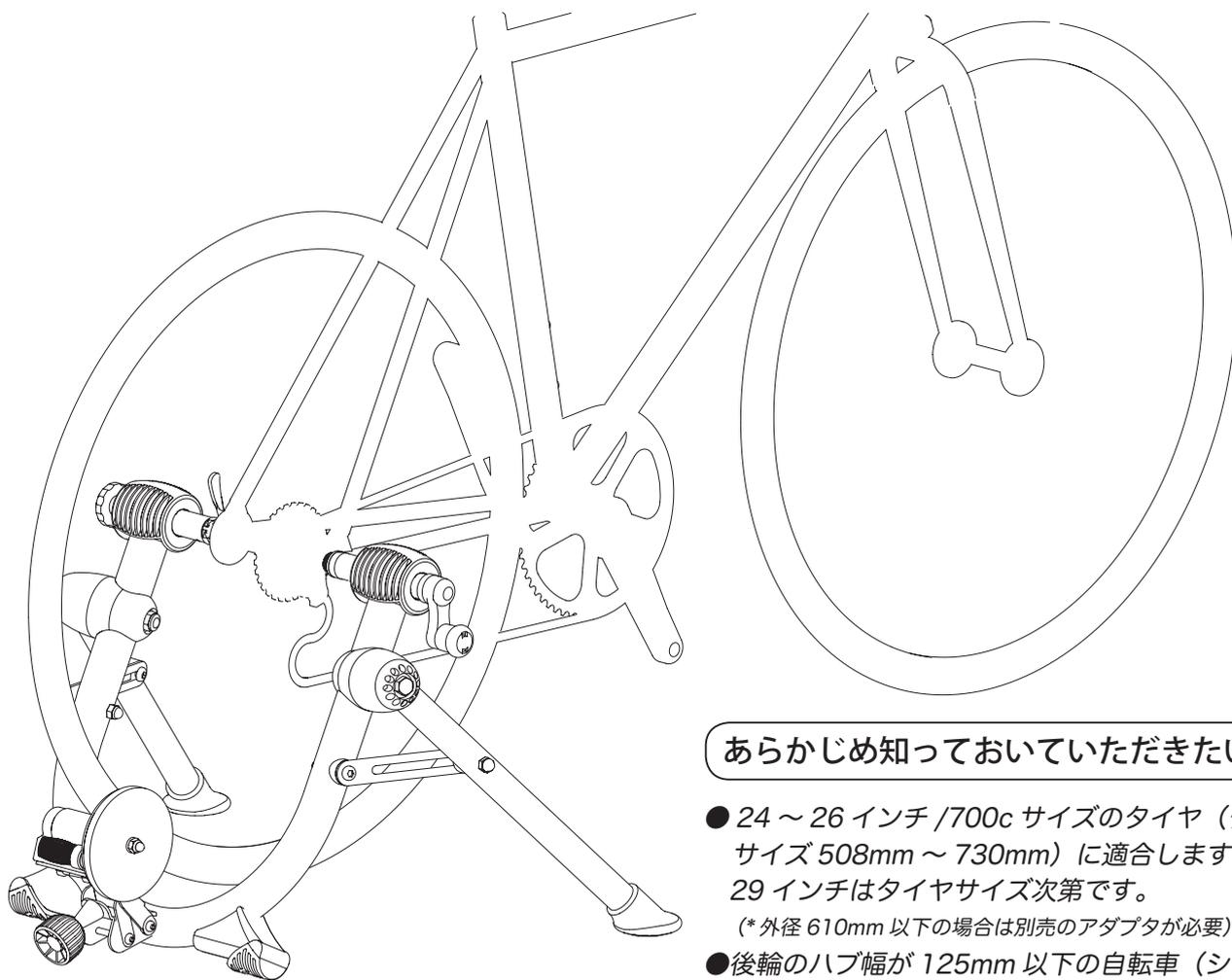
MINOURA

自転車ホームトレーナー取扱説明書 (ver.1.1)

（自転車の取付状態図）

あらかじめ知っておいていただきたいこと

● 24 ～ 26 インチ /700c サイズのタイヤ（タイヤ外径サイズ 508mm ～ 730mm）に適合します (*)。
29 インチはタイヤサイズ次第です。
（* 外径 610mm 以下の場合は別売のアダプタが必要）

●後輪のハブ幅が 125mm 以下の自転車（シングルギア車やピスト車など）では使えません。

●後輪のハブ軸を左右から挟み込む構造上、内装変速機付きの自転車では使えません。

●付属の専用クイックレリーズに必ず取り換えてください。他社のクイックレリーズを使用してのトラブルには弊社は一切の責任を負いません。

●ブロックタイヤでは振動や騒音が出てしまいます。スリックタイヤなどに取り替えてお使いください。

お問い合わせ先

※商品に関するご質問・お問い合わせは，まずお買い求めになったショップにご連絡いただき、それでも解決しなかった場合には下記までご連絡ください。

＜製造元＞ 株式会社 箕浦

〒 503-2305
岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone: (0584) 27-3131
Fax: (0584) 27-7505
Web: www.minoura.jp
Emai: minoura@minoura.jp（営業）
infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）

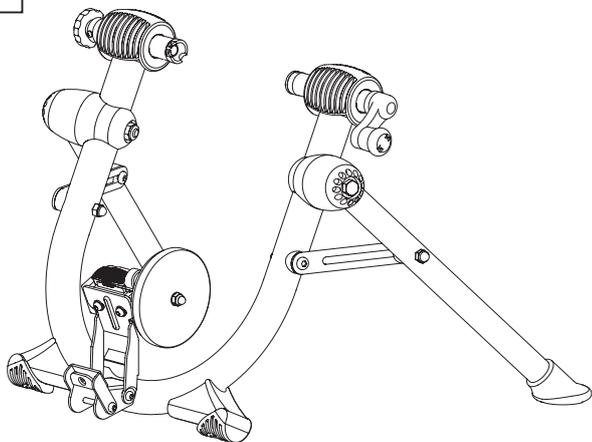
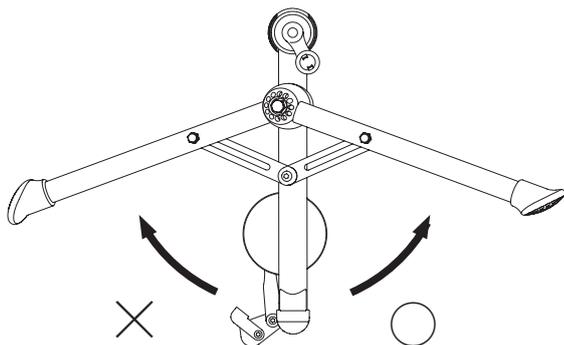
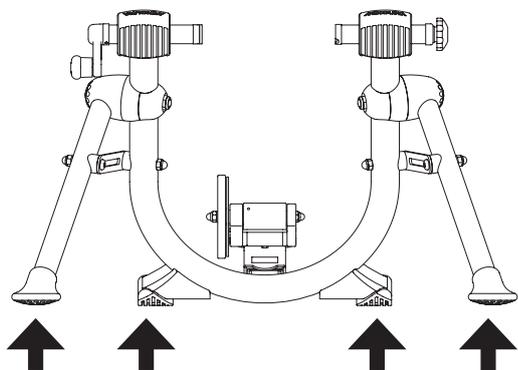
＜販売元＞ 株式会社 深谷産業

〒 462-0062
愛知県名古屋市北区新沼町 150
Phone: (052) 909-6201
Fax: (052) 909-6212
Web: www.fukaya-sangyo.co.jp

日本製

セットアップします

「クワトロC」では負荷装置はあらかじめ本体フレームに取り付けられています。
必要な作業は、ローラーをタイヤに押し付けるための「ローラー加圧調整ノブ」を本体フレームに取り付けることです。

1 脚をいっぱいに広げて、床の上に置きます。

脚は前向きに広げます。後ろ向きは間違いです。

2 脚先端のゴムがきちんと床面に平行になっていること、4 点が同時に床面に接地してガタつきなく安定していることを確認します。

キャップが捻れていたら回して直します。

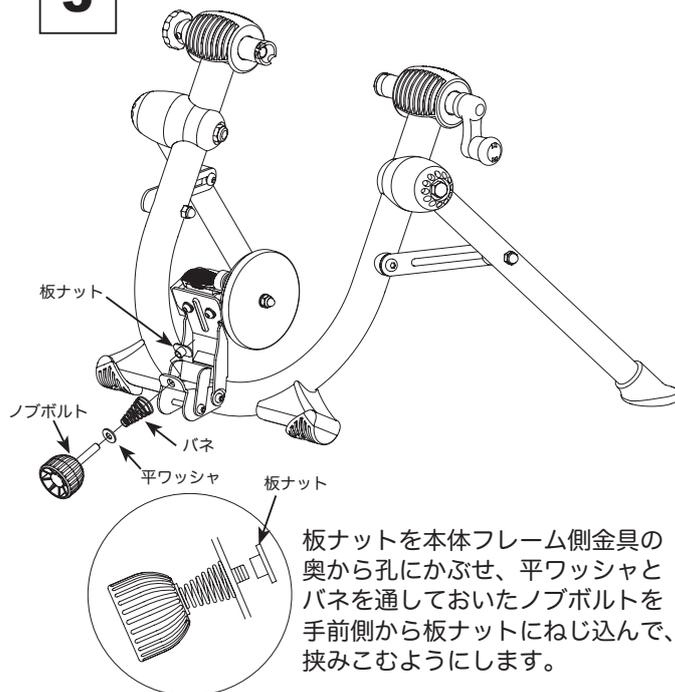
正面から見た図

側面から見た図

3 ローラー加圧調整ノブを取り付けます。

板ナット

ノブボルト

バネ

平ワッシャ

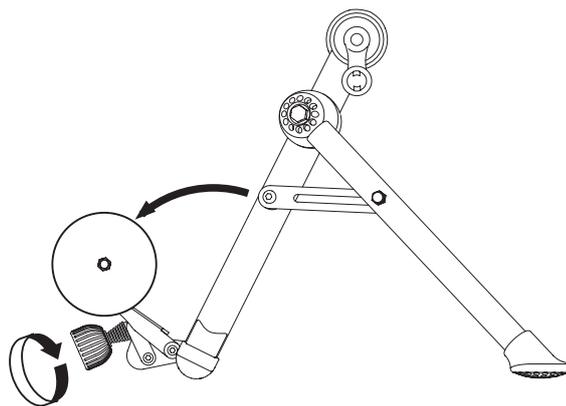
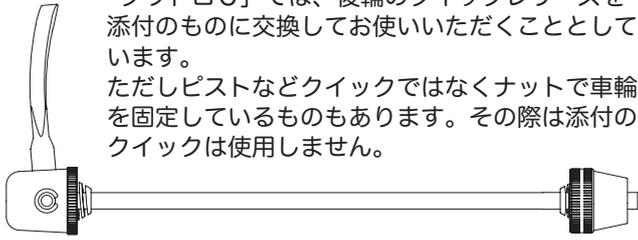
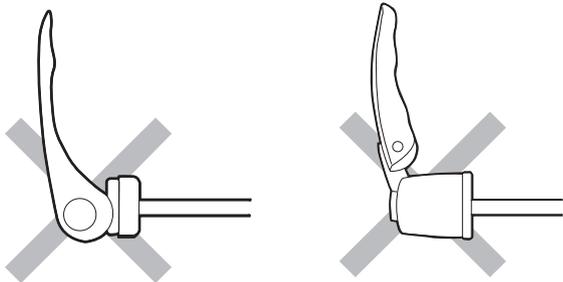
板ナット

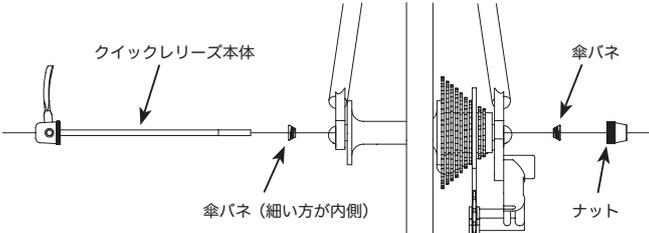
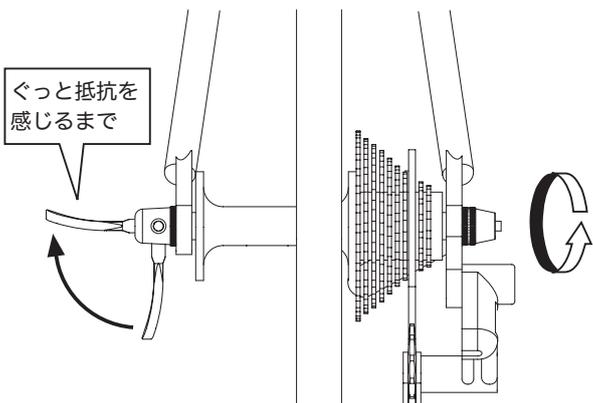
板ナットを本体フレーム側金具の奥から孔にかぶせ、平ワッシャとバネを通しておいたノブボルトを手前側から板ナットにねじ込んで、挟みこむようにします。

バネは上図を参照し、フレーム側に向かって広がるような向きにしてください。

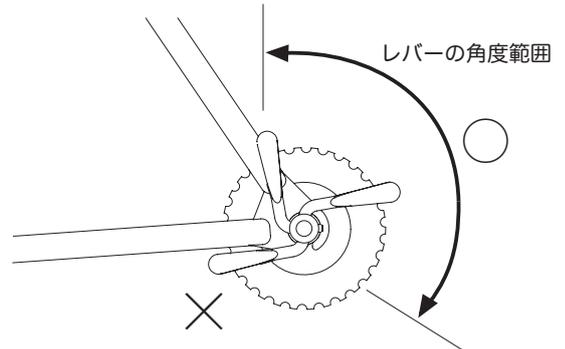
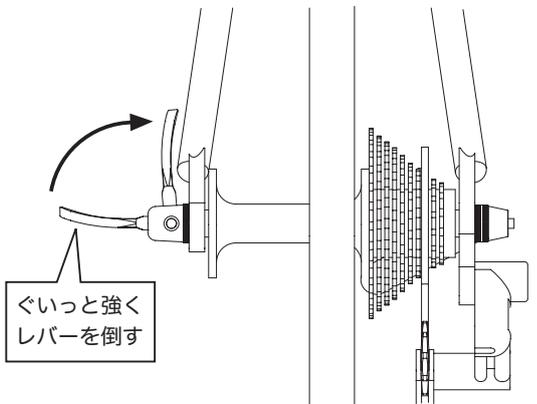
4 ノブボルトは､右向き(時計回り)に回すとローラーは前方に移動してタイヤに接近し、左向き（反時計回り）に回すと後方に移動してタイヤから離れていきます。

ここではまず自転車を取り付ける前の準備としてノブボルトを左に回して負荷装置を大きく手前に引いておきます。

クイックレリーズについて

クイックレリーズとは、工具を使わないで車輪を簡単に脱着できるようにするための部品で、ほとんどのスポーツ用自転車の前後輪に使われています。
「クワトロC」では、後輪のクイックレリーズを添付のものに交換してお使いいただくこととしています。
ただしピストなどクイックではなくナットで車輪を固定しているものもあります。その際は添付のクイックは使用しません。

以下のような形状のクイックのレバーは「クワトロC」のカップリングには適合しません。

*お使いになる自転車がクイック式ではない場合は、添付のクイックレリーズは使用しません。
その際は右側カップリングの先端に付いている黒い樹脂キャップは取り外しておいてください。*

1 まず自転車に付いているクイックレリーズを取り外します。
倒してあるレバーを起こして締め込みを緩め、ナットを緩めて外します。ナット側の傘バネも一緒に取り外しておきます。

2 「クワトロC」に付属のクイックを、シャフトに左側の傘バネを通してから後輪の左側から差し込み、反対側にバネとナットをねじ込んで取り付けます。
ナットの締め込みはまだ適当です。

いっぱいに開いたクイックレリーズのレバーを起こしていってシャフトとほぼ平行になるくらいになったときに初めて抵抗を感じるようになるまで、ナットの締め込み加減を調整します。

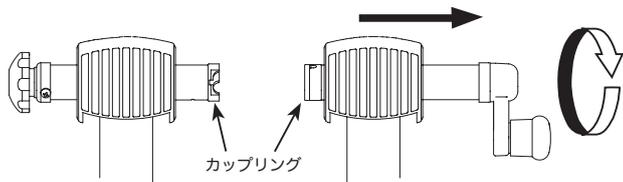
円錐形の傘バネは、細い方が内側になります。

*クイックレリーズのレバーの向きは左正面から見て 12 時から 4 時までの間にしてください。
それ以外ではトレーナーに取り付けた自転車が荷重で脱落してしまう恐れがあります。*

3 クイックレリーズのレバーを手のひら（親指のつけね部分）に当て、ぐいっと力強く締め込みます。
手のひらにレバーの跡が残るくらいの力が必要になります。

*レバーを締め込む際に、後輪がちゃんと自転車の中央にあることを確認してください。
レバーを締める際に車輪を傾かせたままだとその角度のまま固定できてしまいますが、それでは路上走行時には直進安定性が損なわれますし、トレーナー上ではタイヤの偏摩耗を引き起こす原因となります。*

レバーの締め込みが緩いと、使用中に突然後輪が外れて落車するなどの事故につながります。

自転車を取り付けます

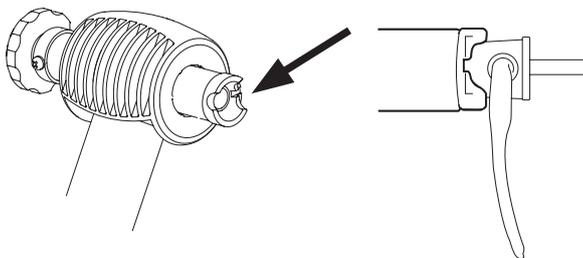
1

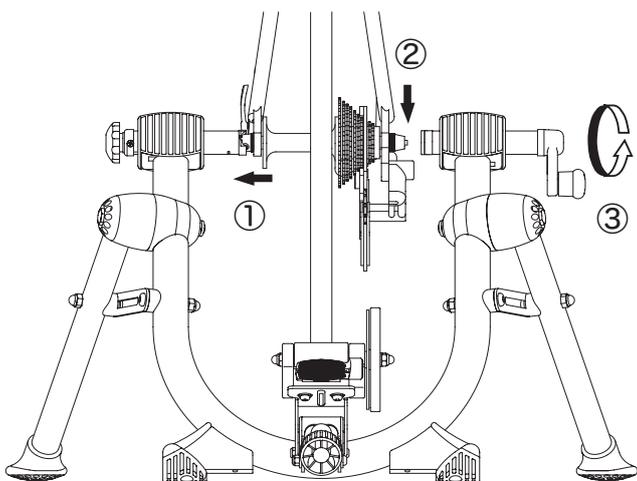
まずはじめに、後輪ハブ軸を左右から挟み込むカップリングをあらかじめ広げておきます。
カップリングの移動はそれぞれノブやハンドルを回して行ないます。

左側はパイプがほぼ左右均等になるくらい

右側は右端いっぱいくらいまで動かしておきます

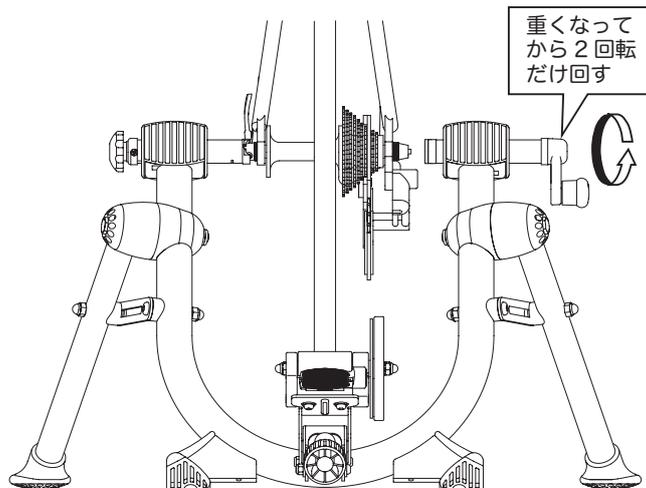
2

左側のカップリングには、クイックレリーズのレバーの根本がカップリングの縁に乗り上がってしまい確実な締め付けができなくなることを防ぐために、大小各１ヶ所の切り欠きが設けてあります。

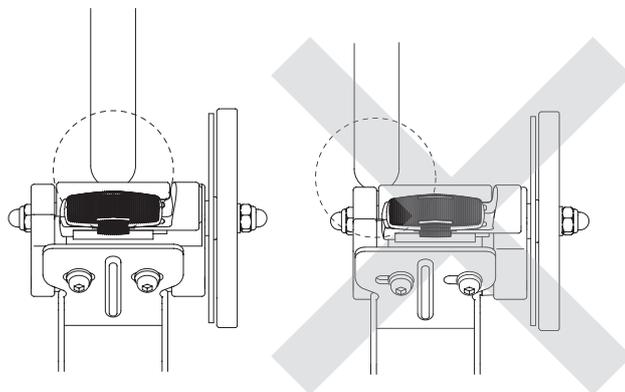
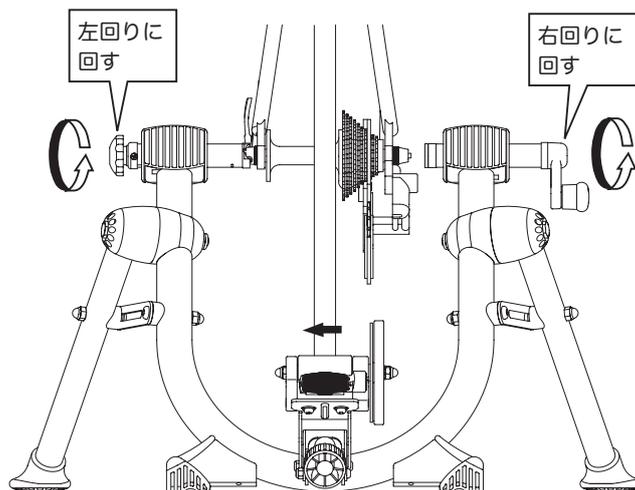
あらかじめ先端カップリングを回して、大きい方の切り欠き（矢印部分）をクイックレリーズのレバー位置に合わせておいてください。

3

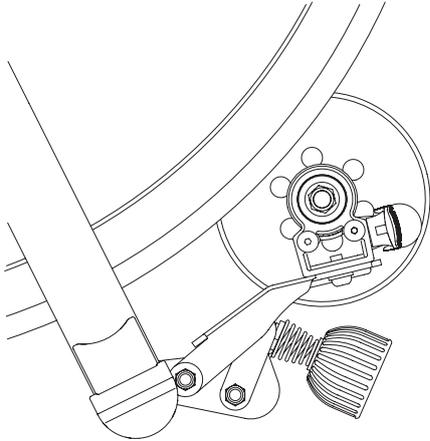
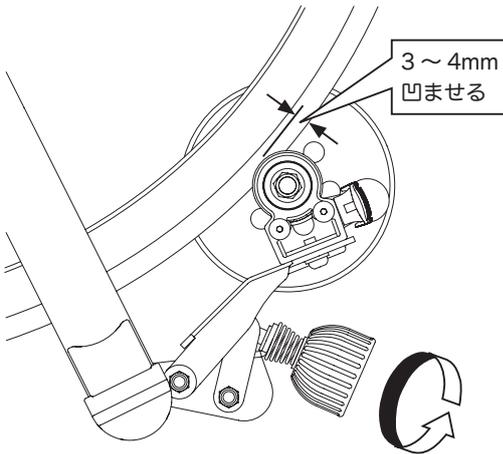
①まず左側（クイックのレバー側）カップリングに後輪ハブ軸の左端を挿入します。
②そのまま自転車を下げていき、後輪ハブ軸の右端を右側カップリングと同じ高さにします。
③そのままハブクランプハンドルを右向き（時計回り）に回していき、後輪ハブ軸を左右から挟み込みます。

右側カップリングを噛み合わせる際は、リアディレーラのケーブルを誤って挟んだり無理に曲げたりしないように注意してください。またケーブルはカップリングの上を通すようにしてください（特にスラムの場合）。

4

ハブハンドルを締めていくと途中から重くなります。そこがカップリングがハブ軸を挟み込み始めた位置になります。
そこからさらに２回転だけハンドルを回します。

必要以上にハンドルを回しても、フレームを無理に広げていって破損させてしまうだけで挟み込みの力は変わりません。２回転だけにとどめてください。

5

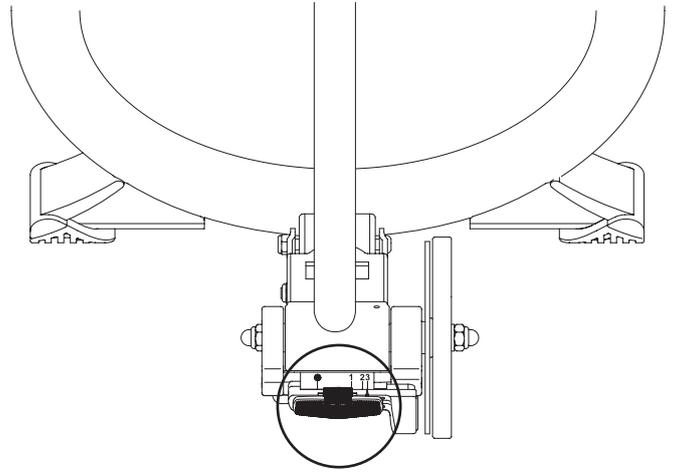
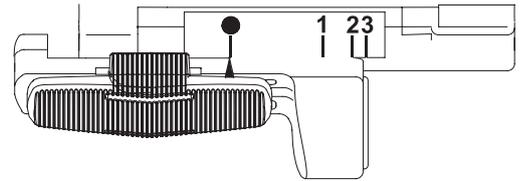
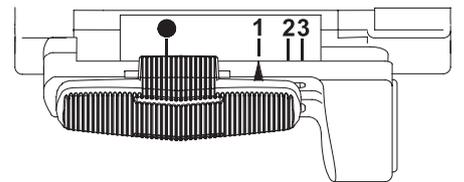
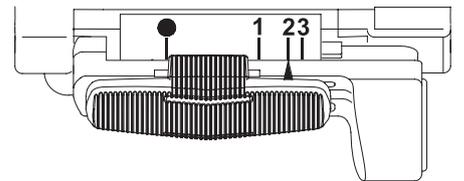
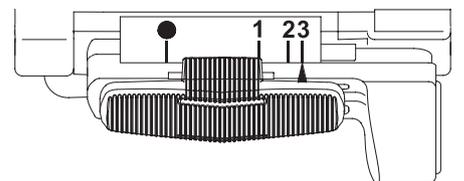
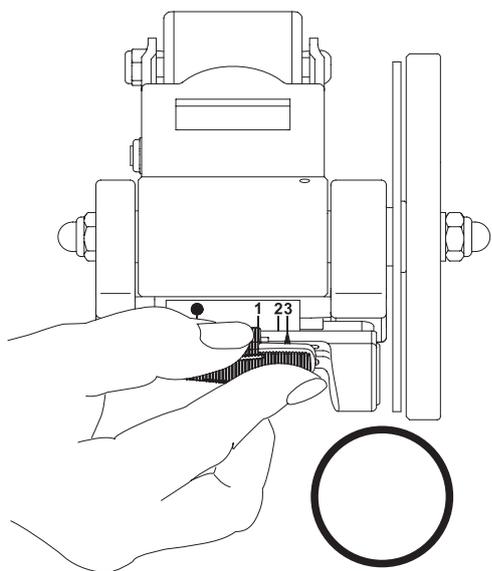
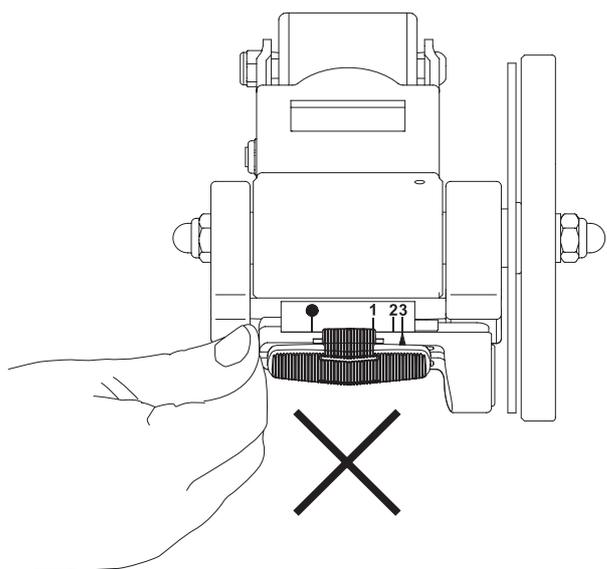
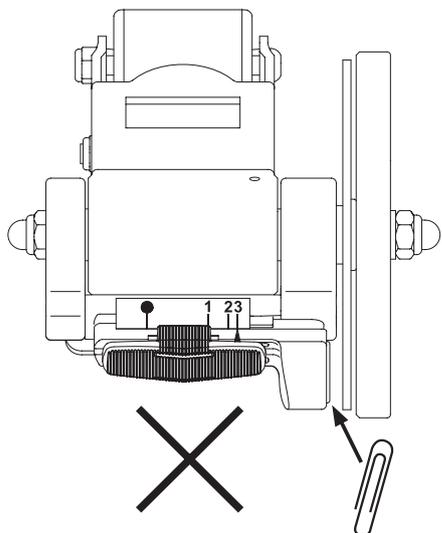
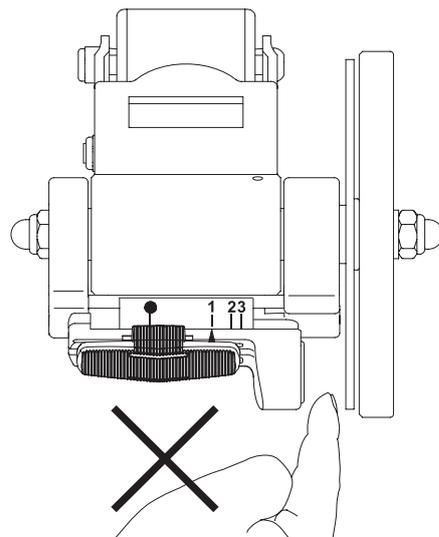
タイヤはドライブローラーのみに接しており、それ以外のどの部分にも触れていない位置でなければなりません。
もし触れていたら車輪位置を動かして調節します。

たとえば車輪を左側に移動させたい場合は、右側のハブクランプハンドルは右向きに、左側のノブは左向きに、同じだけ回します。

ローラーをタイヤに押し当てます

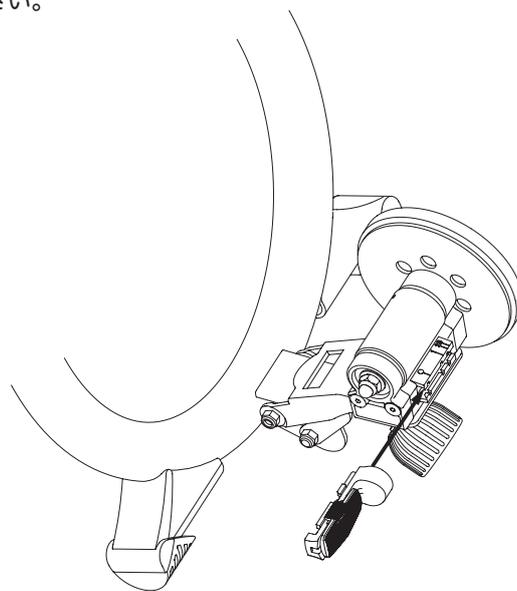
1 セットアップの最後にローラーを大きく後方に下げておいたので、現在はタイヤとローラーとの間隔は十分にあいているはずです。

2 ノブボルトを右向き（時計回り）に回していき、側面から見てローラーがタイヤを深さ 3 〜 4 mm 凹ませるくらいまで押し当てます。

タイヤに対してローラーを押し付ける力加減は慎重に行なってください。
ペダルを踏み込んでスリップするくらい押し付けが弱いと、タイヤは通常よりも早く摩耗していってしまいます。
逆に押し付け過ぎだとタイヤの変形が大き過ぎて過熱し、最悪の場合バーストします。
押し付け足らないよりは押し付け過ぎの方がタイヤのためにはいいです。

タイヤの空気圧は、7 気圧（100psi）以上にしておくことを推奨しています。
低い空気圧は異音発生の原因ともなり、またタイヤの過熱により寿命を縮めます。

3 タイヤの変形癖を防ぐため、使い終わったら加圧調整ノブを左向き（反時計方向）に回してローラーをタイヤから離しておく方がいいです。

負荷調整のしかたについて

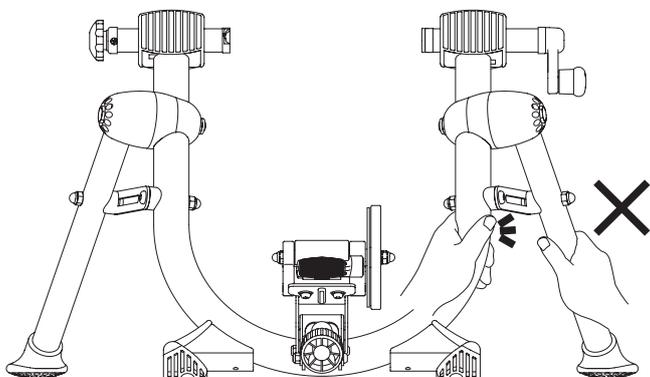
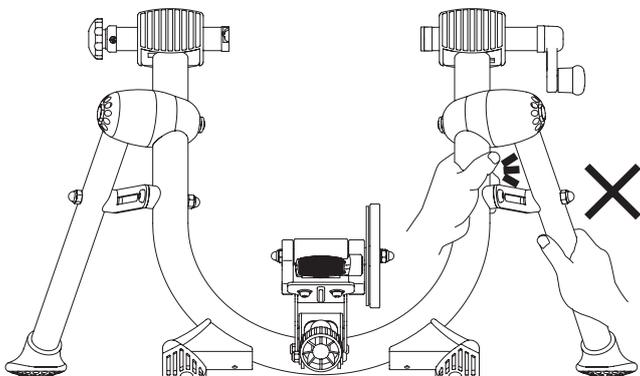
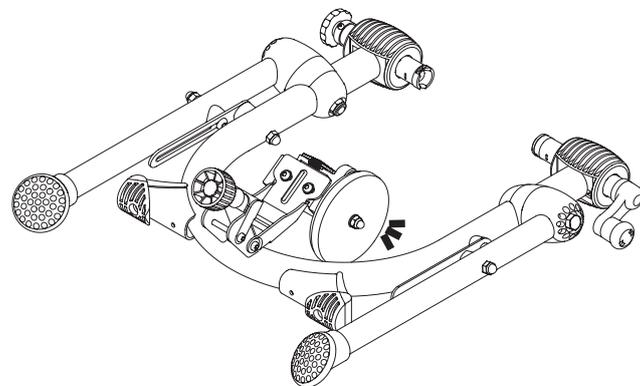
「クワトロ C」ではその負荷レベルを 4 段階に切り替えることができます。
負荷調整はローラーの下にある赤いスライドレバーを左右に動かすことで行ないます。

●ポジション　最も軽い負荷（約 70W/40km/h 時）
エクササイズやウォーミングアップの最初に使用し膝を温めます。

1 ポジション　軽い負荷（約 100W/40km/h 時）
30 分程度の軽いレベルのフィットネスに適します。

2 ポジション　中程度の負荷（約 200W/40km/h 時）
少しきつめのフィットネスや、オフシーズン時の筋力維持用に適します。

3 ポジション　最も重い負荷（約 300W/40km/h 時）
坂道トレーニングを想定したシーンで使用します。

負荷調整は、赤いスライドレバーのみを持って行ないます。
他はさわりません。

負荷調整を行なう際には、赤いレバー部以外のところを持って動かさないでください。裏側のバネが外れて完全故障になってしまいます。

磁石は露出しています。金属片や砂鉄などを付着させてしまわないように気をつけてください。

レバーを動かす際に、磁石とアルミプレートとの間に指などを挟まないように注意してください。磁石はとても強力です。

磁石ユニットが外れてしまったら

●ポジションに動かす際に勢いあまって磁石ユニットが外れてしまうことがありますが、それは特に故障にはなりません。側面からレール部にスライドさせてはめ込み直してください。

添付のステッカーセットについて

「クワトロC」はユーザが自分好みに仕上げて楽しく使えるよう、ステッカーなどを使って自由にデコレーションしていっていただくために、あえてロゴシールなどは貼ってありません。
添付のステッカーセットやご自身がお持ちのものを好きなように貼って楽しんください。

ただし放熱を妨げることになりますので、負荷装置には何も貼らないでください。

注意していただきたいこと

脚を折りたたむ際にフレームとの間で手を挟んでしまわないよう、できるだけ離れた場所を持って行なってください。

折りたたんだトレーナーを横倒しに伏せて置く際は、負荷装置がフライホイールの重量のために急に動くことがあります。
指などを挟んだり、フライホイールを床に強く当てたりしないように、慎重に取り扱ってください。

必ず水平で平坦な床の上で使用してください。傾斜地での使用はバランスを崩して転倒する原因となり危険です。

ある程度のタイヤの摩耗は機構上避けられません。ローラーをタイヤに押し当てる調節は適切に行なってください。
またローラー自体の磨耗を防ぐため、屋外走行から戻った自転車を装着する際は必ず、タイヤ表面の汚れを除去してからにしてください。

タイヤやフライホイールは高速で回転しています。使用中は絶対に触れないでください。
また負荷調整は必ず車輪の回転が止まってからいったん下車して行なってください。

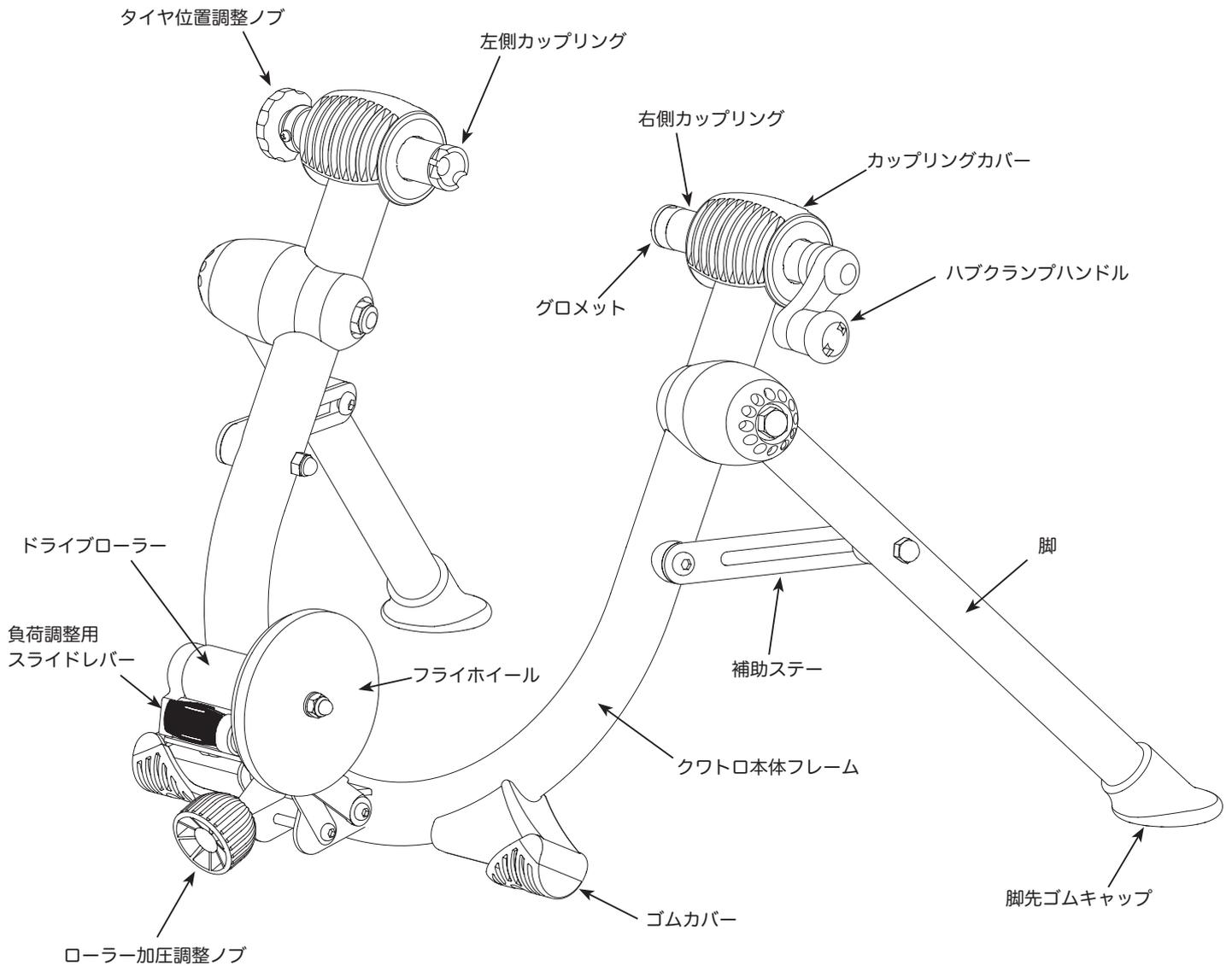
トレーニング中にかく汗や脚先のキャップなどによる床やカーペットへの傷や汚れ防止のためトレーナーの下には専用マットなどを敷いてお使いください。

もし使用中に変なにおいや異音などを感じたら、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にすみやかにご連絡ください。

品質保証について

本商品の品質保証期間はご購入日から起算して 1 年間です。ただし部品の自然摩耗やあらかじめわかっている消耗品、あるいは誤った使い方や弊社に無断での分解や改造、災害などによる破損やトラブルなどに関しては保証の対象とはなりません。
詳しくは商品に添付の「製品保証規定」カードをご参照ください。
最新の情報につきましては、弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をお確かめください。

各部の名称

タイヤ位置調整ノブ
左側カップリング
右側カップリング
カップリングカバー
グロメット
ハブクランプハンドル
ドライブローラー
脚
負荷調整用
スライドレバー
フライホイール
補助ステー
クワトロ本体フレーム
脚先ゴムキャップ
ゴムカバー
ローラー加圧調整ノブ

小径ホイールアダプタ（別売）

必要な工具：　10mm スパナ／ M4 六角レンチ（添付なし）

「クワトロＣ」でおよそ 26x1.75" 以下のサイズのタイヤを使用する場合は、別売のＺ型をした小径ホイールアダプタを負荷装置と台座金具との間に装着して負荷装置のローラー位置を持ち上げてやる必要があります。

アダプタは装着方向が決まっており、その向きは矢印として上面に印刷してあります。この矢印を自転車の進行方向に向けて装着してください。
もし「小径ホイールアダプタを装着してもローラーがタイヤに届かない」という場合は、このアダプタの装着方向が誤っていることが原因です。もう一度お確かめください。

もともと負荷装置に付いていた丸頭のボルトは台座金具にアダプタを装着するのに使い、アダプタに負荷装置を装着するには六角頭のボルトを使って、その締め付けには 10mm スパナを使用してください。